

# 健康づくり サポーター 募集中



私もはじめはドキドキでした。  
でも皆さんが色々教えてくれるので、  
今では毎日がとても楽しく、  
やってよかったなあって思ってます

- ウォーキングやヨガ、健康料理教室などを企画します。
- ウォーキングしながら多摩市の素敵！再発見。
- 自分の健康づくりをしながらボランティア、一石二鳥の健康ライフ。
- 元気いっぱい、楽しさいっぱい、仲間もいっぱいできますよ。
- ご自分の体力に合わせて月に4日程度の活動。
- 昭和29年4月1日以降に生まれた市民ならどなたでも。資格などは一切不要。

56人の仲間が皆さんの  
お電話をお待ちしています。  
私たちとともに  
楽しい健康ライフを！



いきいきたまちゃん

## 令和7年度 健康づくり推進員募集案内

ホームページでの詳細はこちら↓



応募事前説明会の申し込みはこちら↓



(応募を検討している方に活動や  
応募方法の説明を行います)

お問合せ:多摩市健康推進課

電話 : 042-376-9139

メール: tm212000@city.tama.tokyo.jp

※ボランティアですが活動費が出ます